

# «Mentaltraining ist kein Seich!»

Nachwuchsanlass Aargauer Talente profitieren vom Wissen Aargauer Top-Athleten

VON LEA SCHWER

Es ist kurz nach neun Uhr in der Früh, an einem Sonntagmorgen in Zofingen. Es ist der Tag, an dem Duathlon-Weltmeister gekürt werden und junge Aargauer Athleten zum ersten Mal an einem Nachwuchsanlass teilnehmen.

Währenddem sich die weltbesten Duathleten auf ihren Wettkampf vorbereiten, treffen junge Sportler in Begleitung eines Elternteils im VIP-Zelt des Powerman Zofingen ein. Eingeladen sind die älteren Jahrgänge in ihren jeweiligen Sportarten, im Besitz einer Swiss Olympic Talent Card National. «Wir möchten mit dem Nachwuchsanlass eine Plattform bieten, wo sich junge Sportlerinnen und Sportler gegenseitig kennen lernen, untereinander vernetzen und vom Wissen von Aargauer Top-Sportlern profitieren», so Karin Wunderlin-Rauber, Verantwortliche Leistungssport beim Kanton.

## Wissen austauschen

Der Startschuss ist gefallen. Die Duathleten spulen auf dem Renner oder zu Fuss ihre Kilometer ab. Sportminister Alex Hürzeler begrüsst die Teilnehmer des Nachwuchsanlasses persönlich und dankt den Gönnern und Partnern wie auch den Eltern für den geleisteten Support. Letztere dürfen im Anschluss im Powerman-Arena-Bistro einen feinen Zmorge geniessen, währenddessen die Nachwuchshoffnungen an drei Informationscornern auf gestandene Aargauer Athleten treffen: Curlerin Silvana Tirinzoni, Skip beim Curling Team Aarau PwC und aktuelle Weltnummer 3, Bobfahrer Rico Peter, Aargauer Sportler des Jahres 2015, und Judoka Ciril Grossklaus, Olympiateilnehmer in Rio.

## Niederlagen gehören dazu

Die drei Top-Athleten nehmen in ihren Gruppengesprächen sogleich das Thema auf, welches Stefan Ruf, Organisator des Powerman Zofingen, bei seiner kurzen Willkommensrede thematisierte: dass Niederlagen Teil eines Sportlerlebens sind. Ciril Grossklaus musste im Weltcup eine zweijährige Durststrecke hinnehmen, bis ein erster Podestplatz herauschaute. Bei der



In drei Gruppen aufgeteilt lauschen die Nachwuchshoffnungen den Ratschlägen Aargauer Top-Athleten.

LEA SCHWER

Olympia-Qualifikation 2014 verliess Silvana Tirinzoni das Eis als Verliererin, und an der diesjährigen EM lief es Rico Peter sowohl im Zweier- wie auch im Viererbob nicht rund. «Als Sportler müssen wir mit Krisensituationen umgehen lernen. Dies ist - wie bei der Technik, der Ausdauer und der Kraft - eine Sache des Trainings», so Silvana Tirinzoni. Die Kunst des Loslassens sei hierfür wichtig. Ciril Grossklaus seinerseits spricht von der Kunst der kleinen Schritte: «Insbesondere der Wechsel vom Junioren- zum Elitebereich ist nicht einfach. Da gilt es, sich erst an das neue Umfeld zu gewöhnen, bevor Siege anvisiert werden können.» Und Rico Peter erzählt von der Bedeutung selbstkritischer Analysen: «Aus Niederlagen lernen geht nur, wenn am Ende des Wettkampftages ein offenes Gespräch erfolgt. Das heisst nicht, dem anderen die Schuld in die Schuhe schieben, sondern sein eigenes Verbesserungspotenzial detailliert analysieren.»

## Mentaltraining ist wichtig

Mental stark sein, so sind sich die

drei Top-Athleten einig, ist das A und O für einen erfolgreichen Sportler. Selbst Rico Peter, der Mentaltraining zu Beginn seiner Karriere als «Seich» abtat, arbeitet mittlerweile mit einem Sportpsychologen zusammen. «Es ist das Quäntchen, das neben dem sportlichen Können über Sieg oder Niederlage entscheidet», so Ciril Grossklaus, und auch Silvana Tirinzoni will nicht mehr ohne: Seit acht Jahren weiss sie einen Mentaltrainer an ihrer Seite. Gelernt haben die drei Sportler, bei wichtigen Wettkämpfen locker zu bleiben, sich nicht von Scharmützeln der Gegner aus dem Konzept bringen zu lassen oder eben, Niederlagen als Teil eines Sportlerlebens zu akzeptieren.

## Sponsoren pflegen

«Wie findest Du Deine Sponsoren?», fragt das junge Karate-Talent Maya Schärer Bobpilot Rico Peter, dessen T-Shirt unzählige Sponsoren-Logos zieren. «Der effizienteste Weg geht über das persönliche Netzwerk», so Rico Peter. Verwandte oder Bekannte, die in einem Unternehmen arbeiten, können eine erste Kontaktperson sein. Wichtig

sei zudem ein sauberes Dossier, wo Leistungen für den Sponsor aufgeführt sind. «Ermöglicht den Sponsoren einen Einblick in eure Sportart», rät Rico Peter, der dies via Taxifahrten anbietet. Ciril Grossklaus hebt die regelmässige Pflege der Sponsoren hervor. «Ich verschicke einen Newsletter mit persönlichen Erfahrungsberichten und lade die Sponsoren zu Wettkämpfen ein.»

Die Uhr tickt. Der Nachwuchsanlass neigt sich seinem Ende zu und der junge Kestenholzer Max Studer überquert mit einem Vorsprung von viereinhalb Minuten die Ziellinie des Kurzstanzrennens. Ein Interview mit dem frischgebackenen Sieger im VIP-Zelt rundet den Nachwuchsanlass perfekt ab. Das Mitglied des Schweizer Elite-Triathlon-Nationalkaders spricht über sein Mentaltraining, sein Zwischenjahr nach dem Lehrabschluss und über seinen Traum: Die Teilnahme an Olympia 2020 in Tokio. Ein Traum, den Studer wohl mit einigen Teilnehmern des Nachwuchsanlasses teilt und für den sie nun wichtige Ratschläge mit auf den Weg bekommen haben.

## NACHRICHTEN

### ADVENTURE-HERBSTCAMP Sportspass auf der Lenzerheide

Auch in diesem Jahr organisiert der Kanton Aargau ein Herbstcamp im Ferienhaus Sanaspans auf der Lenzerheide. Das Herbstcamp sind die perfekten Adventure-Ferien für alle Sportbegeisterten im Alter von 13 bis 20 Jahren.

Vom 2. bis 7. Oktober kann eine der Hauptsportarten Biken, Klettern oder Parkour ausgewählt werden. Daneben besteht die Möglichkeit, diverse andere Sportarten auszuprobieren und kennen zu lernen.

Die Kosten für das Herbstcamp belaufen sich auf 360 Franken (exklusiv allfällige Bikemiete).

Für Kurzentschlossene gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen werden bis Ende September unter [www.jugend-sportcamp.ch](http://www.jugend-sportcamp.ch) entgegengenommen. Weitere Informationen erhalten Sie unter 062 835 22 80 oder unter [sport@ag.ch](mailto:sport@ag.ch).



# Der Austausch ist bereichernd

Netzwerken Der Nachwuchsanlass fördert das gegenseitige Kennenlernen von Talenten, Eltern und Aargauer Top-Athleten

## Anina Wildi, Kunstturnerin im RLZ Niederlenz



**Welchen Ratschlag der Top-Athleten nimmst Du Dir zu Herzen?**

Ich trainiere jeden Tag im regionalen

Leistungszentrum Niederlenz auf meine Ziele hin: die Selektion für das Nationalkader in Magglingen und die Teilnahme an den European Olympic Youth Games 2017 in Ungarn. Ich bin beeindruckt, was die Aargauer Top-Athleten bereits alles erreicht haben, insbesondere auch dank intensivem mentalem Training. Neben Technik und Kondition werde ich mich nun auch noch vermehrt dem Mentaltraining widmen.

## Maya Schärer, Karatekämpferin beim Karate Do Brugg



**Wie hat Dir der Nachwuchsanlass gefallen?**

Ich finde den Anlass sehr gelungen. Ich kann mich hier mit anderen Talenten austauschen und von den Tipps der Top-Athleten profitieren. Momentan suche ich Sponsoren, die mich auf meinem Weg an die Elite-EM und -WM unterstützen. Dies ist nicht einfach: Karate ist eine Randsportart. Ich werde nun aber wie empfohlen mein Umfeld angehen und mir ein sauberes Dossier zulegen. Zudem finde ich es schön, zu hören, dass auch gestandene Athleten vor Gesprächen mit potenziellen Sponsoren nervös sind.

## Kassem Krayem, Vater von Eishockeyspieler Hassan Krayem



**Warum begleiten Sie Hassan zum Nachwuchsanlass?**

Ich schätze den Erfahrungsaustausch mit den Eltern, wie sie ihre Kinder unterstützen und fördern. Meine Frau und ich fahren unsere drei Söhne regelmässig ins Eishockeytraining. Auch möchte ich meinen Sohn in seiner sportlichen Tätigkeit unterstützen. Der Erfolg steht für mich nicht an erster Stelle: Viel wichtiger ist mir, dass sich Hassan bewegt und durch den Sport fürs spätere Leben lernt: beispielsweise was Teamgeist, Disziplin, Leistungsbereitschaft und Wille heisst.

## Silvana Tirinzoni, Skip beim Curling Team Aarau PwC



**Was möchtest Du den Talenten mit auf den Weg geben?**

Ich startete meine Curlingkarriere vor 27 Jahren. Damals war die Unterstützung für junge Talente weitaus weniger professionell. Ich musste mich selbst durchkämpfen und Krisen überwinden. Die schweren Zeiten möchte ich nicht missen: Ich habe extrem viel gelernt. Dieses Wissen möchte ich nun den heutigen Nachwuchshoffnungen mit auf den Weg geben. Alles werden sie nicht behalten oder umsetzen können. Doch wenn auch nur ein Tipp hängen bleibt, hat sich meine Teilnahme bereits gelohnt.

**aargauersport**

**AEW**

**HIRSLANDEN**  
KLINIK AARAU

**MAMMUT**

**suva**  
Mehr als eine Versicherung

**valiant**

**SWISSLOS**  
Sportfonds Aargau